

# 等々力の家 献立表 5月

|    |                                                                         |                                                                                 |                                                                        |                                                                      | 5月1日<br>金曜日                                                              | 5月2日<br>土曜日                                                     |                                                                    |
|----|-------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|
| 朝食 |                                                                         |                                                                                 |                                                                        |                                                                      | キャロット食パン<br>メープルシロップ<br>スクランブルエッグ<br>小松菜のお浸し<br>カルシウム牛乳                  | 御飯<br>みそ汁(さつま芋・しめじ)<br>さつま揚げ<br>しろなのごま和え<br>カルシウム牛乳             |                                                                    |
| 昼食 |                                                                         |                                                                                 |                                                                        |                                                                      | <八十八夜><br>茶そば<br>そら豆のかき揚げ<br>胡瓜の酢の物<br>オレンジゼリー<br>おやつ(抹茶プリン)             | 御飯<br>みそ汁(かぶ・貝割れ)<br>華風卵焼き<br>若竹煮<br>香の物(桜大根)<br>おやつ(きなマングェ)    |                                                                    |
| 夕食 |                                                                         |                                                                                 |                                                                        |                                                                      | 御飯<br>鶏肉の玉葱ソース<br>なすの味噌炒め<br>白菜のおかか和え<br>フルーツ缶(黄桃)                       | 御飯<br>肉豆腐<br>あさりと青梗菜の炒め物<br>カリフラワーの和え物<br>フルーツ缶(りんご)            |                                                                    |
| 成分 |                                                                         |                                                                                 |                                                                        |                                                                      | エネルギー 1451kcal<br>蛋白質 52.5g<br>脂質 40.1g<br>食塩 6g                         | エネルギー 1519kcal<br>蛋白質 57.2g<br>脂質 43.6g<br>食塩 7.3g              |                                                                    |
|    | 5月3日<br>日曜日                                                             | 5月4日<br>月曜日                                                                     | 5月5日<br>火曜日                                                            | 5月6日<br>水曜日                                                          | 5月7日<br>木曜日                                                              | 5月8日<br>金曜日                                                     | 5月9日<br>土曜日                                                        |
| 朝食 | 御飯<br>みそ汁(畑菜・うずまき麴)<br>納豆<br>野菜炒め<br>カルシウム牛乳                            | 御飯<br>みそ汁(玉葱・貝割れ)<br>がんもと里芋の煮物<br>温泉卵<br>ジョア                                    | 御飯<br>みそ汁(白菜・えのき)<br>じゃが芋のそぼろ炒め<br>春菊のお浸し<br>カルシウム牛乳                   | 鮭雑炊<br>豆腐チャンプル<br>ブロッコリーのポン酢和え<br>カルシウム牛乳                            | 胚芽食パン<br>ママレード<br>ハムエッグ<br>花野菜サラダ<br>カルシウム牛乳                             | 御飯<br>みそ汁(さつま芋・貝割れ)<br>焼き豆腐と大根の煮物<br>ほうれん草のなめたけ和え<br>カルシウム牛乳    | 御飯<br>みそ汁(オクラ・おつゆ麴)<br>厚揚げの含め煮<br>菜の花のお浸し<br>カルシウム牛乳               |
| 昼食 | 麦ご飯<br>みそ汁(じゃが芋・葱)<br>白身魚の揚げ浸し<br>きざみ昆布の炒り煮<br>小松菜のわさび和え<br>おやつ(ロールケーキ) | 御飯<br>みそ汁(若布・大根葉)<br>鶏肉の香味焼き<br>なすの含め煮<br>青梗菜のごま醤油和え<br>おやつ(どら焼き)               | たけのこ御飯<br>みそ汁(おつゆ麴・豆苗)<br>めばるの菜種焼き<br>切干大根の炒め煮<br>浅漬け(きゅうり)<br>おやつ(栞餅) | 御飯<br>みそ汁(しめじ・葱)<br>鶏肉の揚げ煮<br>かぶのかにあんかけ<br>小松菜の磯和え<br>おやつ(いちごムース)    | 御飯<br>みそ汁(玉葱・うずまき麴)<br>めめけの山椒焼き<br>ひじきの五目煮<br>キャベツのおかか和え<br>おやつ(グレープゼリー) | 御飯<br>中華スープ(人参・木耳)<br>回鍋肉<br>春巻き<br>青梗菜のナムル<br>おやつ(吹雪饅頭)        | 御飯<br>みそ汁(おつゆ麴・大根葉)<br>鯖の塩麹焼き<br>冬瓜のくず煮<br>畑菜のごま和え<br>おやつ(プリン)     |
| 夕食 | 御飯<br>八宝菜<br>海鮮焼売<br>春雨サラダ<br>フルーツ缶(みかん)                                | 御飯<br>さわらの生姜煮<br>ごぼうの甘辛炒め<br>もやしの和え物<br>フルーツ缶(マンゴー)                             | 御飯<br>ポークステーキ<br>冬瓜のコンソメ煮<br>コールスローサラダ<br>フルーツ缶(カクテル)                  | 御飯<br>さばの塩焼き<br>れんこんきんぴら<br>ほうれん草わさび和え<br>フルーツ(オレンジ)                 | 御飯<br>鶏肉の竜田揚げ<br>じゃが芋の含め煮<br>香の物(青しその実漬け)<br>フルーツ缶(洋梨)                   | 麦ご飯<br>あじのみりん焼き<br>なすとピーマンの炒め物<br>トマトサラダ<br>フルーツ缶(みかん)          | 御飯<br>豚肉の生姜焼き<br>里芋の煮物<br>ブロッコリーの和え物<br>フルーツ缶(パイン)                 |
| 成分 | エネルギー 1600kcal<br>蛋白質 60.3g<br>脂質 45.2g<br>食塩 8.2g                      | エネルギー 1466kcal<br>蛋白質 60.8g<br>脂質 28.8g<br>食塩 7.3g                              | エネルギー 1545kcal<br>蛋白質 60.2g<br>脂質 35.9g<br>食塩 7.5g                     | エネルギー 1454kcal<br>蛋白質 63.3g<br>脂質 35.5g<br>食塩 7.9g                   | エネルギー 1300kcal<br>蛋白質 55.4g<br>脂質 31.7g<br>食塩 6.5g                       | エネルギー 1450kcal<br>蛋白質 52.2g<br>脂質 32.5g<br>食塩 6.6g              | エネルギー 1545kcal<br>蛋白質 60.3g<br>脂質 38.7g<br>食塩 7.5g                 |
|    | 5月10日<br>日曜日                                                            | 5月11日<br>月曜日                                                                    | 5月12日<br>火曜日                                                           | 5月13日<br>水曜日                                                         | 5月14日<br>木曜日                                                             | 5月15日<br>金曜日                                                    | 5月16日<br>土曜日                                                       |
| 朝食 | 御飯<br>みそ汁(玉葱・若布)<br>野菜つみれの煮物<br>小松菜の和え物<br>ヨーグルト                        | 御飯<br>みそ汁(畑菜・うずまき麴)<br>納豆<br>豚肉と大根の煮物<br>カルシウム牛乳                                | 食パン<br>イチゴジャム<br>ウインナーソーテ<br>白菜の塩昆布和え<br>カルシウム牛乳                       | 御飯<br>みそ汁(大根・若布)<br>和風スクランブルエッグ<br>ツナと青梗菜の和え物<br>カルシウム牛乳             | 御飯<br>みそ汁(白菜・オクラ)<br>にしんの梅煮<br>ほうれん草の和え物<br>カルシウム牛乳                      | 御飯<br>みそ汁(玉葱・じゃが芋)<br>炒り豆腐<br>青梗菜のお浸し<br>カルシウム牛乳                | 御飯<br>みそ汁(畑菜・おつゆ麴)<br>白菜の信田煮<br>オクラとろろ<br>オレンジジュース                 |
| 昼食 | 二色丼<br>みそ汁(豆腐・長葱)<br>さつま芋の甘煮<br>白菜の酢の物<br>おやつ(ドーナツ)                     | 御飯<br>コンソメスープ(マッシュルーム・豆苗)<br>鶏肉のカレー風味焼き<br>ツナとかりフラワーのソー<br>かぼちゃサラダ<br>おやつ(パイ饅頭) | 御飯<br>みそ汁(玉葱・貝割)<br>赤魚の煮付け<br>れんこんのピリ辛炒め<br>しろなのポン酢和え<br>おやつ(たい焼き)     | 御飯<br>お吸物(はんぺん・葱)<br>豚肉の味噌炒め<br>なすの含め煮<br>カリフラワーのゆかり和え<br>おやつ(抹茶ゼリー) | 御飯<br>みそ汁(しろ菜・おつゆ麴)<br>フライ盛り合わせ<br>かぶの煮物<br>グリーンサラダ<br>おやつ(レモンケーキ)       | 御飯<br>若竹汁<br>さわらの西京焼き<br>切干大根の炒め煮<br>香の物(しば漬け)<br>おやつ(カフェオレゼリー) | 御飯<br>みそ汁(若布・大根)<br>鶏肉の照り焼き<br>ちくわ天<br>キャベツのお浸し<br>おやつ(おせんべい・ドーナツ) |
| 夕食 | 御飯<br>たらの和風ムニエル<br>ふきと油揚げの煮物<br>春雨サラダ<br>フルーツ缶(黄桃)                      | 御飯<br>和風卵焼き<br>青梗菜の煮浸し<br>浅漬け(かぶ)<br>フルーツ缶(りんご)                                 | 御飯<br>ミートローフ<br>ジャーマンポテト<br>ほうれん草サラダ<br>フルーツ缶(みかん)                     | 御飯<br>海老と厚揚げの旨煮<br>海鮮焼売<br>チキンと小松菜の中華和え<br>フルーツ缶(マンゴー)               | 親子丼<br>きんぴらごぼう<br>もやしと畑菜の和え物<br>フルーツ缶(カクテル)                              | 御飯<br>鶏肉のゆず胡椒炒め<br>冬瓜の信田煮<br>マカロニサラダ<br>フルーツ(オレンジ)              | 御飯<br>鯖の生姜煮<br>もやしのカレーソーテ<br>ブロッコリーサラダ<br>フルーツ缶(洋梨)                |
| 成分 | エネルギー 1513kcal<br>蛋白質 57.6g<br>脂質 28.5g<br>食塩 7.6g                      | エネルギー 1516kcal<br>蛋白質 61.7g<br>脂質 38.1g<br>食塩 7.8g                              | エネルギー 1391kcal<br>蛋白質 56.1g<br>脂質 30.1g<br>食塩 6.9g                     | エネルギー 1553kcal<br>蛋白質 61.7g<br>脂質 43.8g<br>食塩 6.7g                   | エネルギー 1509kcal<br>蛋白質 51.3g<br>脂質 35.5g<br>食塩 7.1g                       | エネルギー 1429kcal<br>蛋白質 57.7g<br>脂質 34.8g<br>食塩 7g                | エネルギー 1406kcal<br>蛋白質 52.4g<br>脂質 28.8g<br>食塩 6.4g                 |

※( )の赤字は代替食です。代替食は変更になることがあります。

|     | 5月17日<br>日曜日                                                | 5月18日<br>月曜日                                                   | 5月19日<br>火曜日                                                 | 5月20日<br>水曜日                                              | 5月21日<br>水曜日                                             | 5月22日<br>金曜日                                             | 5月23日<br>土曜日                                            |
|-----|-------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|
| 朝食  | 御飯<br>みそ汁(里芋・えのき)<br>厚揚げの煮物<br>小松菜のごま和え<br>カルシウム牛乳          | 御飯<br>みそ汁(冬瓜・しめじ)<br>野菜つみれの煮物<br>キャベツのおかか和え<br>カルシウム牛乳         | 黒糖食パン<br>ブルーベリージャム<br>オムレツ<br>菜の花のなめたけ和え<br>カルシウム牛乳          | 御飯<br>みそ汁(玉葱・おつゆ麩)<br>はんぺんチーズのせ焼き<br>チンゲン菜のお浸し<br>カルシウム牛乳 | 御飯<br>みそ汁(しろな・若布)<br>納豆<br>白菜の煮浸し<br>カルシウム牛乳             | 御飯<br>みそ汁(里芋・絹さや)<br>温泉卵<br>かぶの煮物<br>カルシウム牛乳             | 卵雑炊<br>肉詰めいなりの煮物<br>キャベツのゆかり和え<br>ヤクルト                  |
| 昼食  | 豆御飯<br>お吸物(素麺・葱)<br>焼き魚の野菜あんかけ<br>ひじきの煮物<br>ほうれん草の錦糸和え      | 御飯<br>コンソメスープ(玉葱・コーン)<br>和風ハンバーグ<br>ベーコンとカリフラワーの炒め物<br>もやしのサラダ | 麦ご飯<br>みそ汁(うずまき麩・長葱)<br>白身魚の蒲焼<br>さつま揚げとかぶの炒り煮<br>春雨のさっぱりサラダ | 御飯<br>コンソメスープ(青菜・人参)<br>ポークチャップ<br>ポテトサラダ<br>きゅうらぶき       | 御飯<br>お吸物(小花麩・葱)<br>鶏肉のマスタード焼き<br>冬瓜の土佐煮<br>小松菜のお浸し      | 御飯<br>みそ汁(玉葱・しめじ)<br>かれいの煮付け<br>なすとピーマンの炒め物<br>ほうれん草の磯和え | 御飯<br>チキンカレー<br>コンソメスープ(レタス・人参)<br>大根サラダ<br>香の物(福神漬)    |
| おやつ | おやつ(カステラ)                                                   | おやつ(水ようかん)                                                     | おやつ(ドームケーキチョコ)                                               | おやつ(ライチゼリー)                                               | おやつ(味噌饅頭)                                                | おやつ(杏仁豆腐)                                                | おやつ(すんだどら焼き)                                            |
| 夕食  | 御飯<br>豚肉のポン酢炒め<br>かぼちゃの甘煮<br>ザーサイ和え<br>フルーツ缶(みかん)           | 御飯<br>あじの照り焼き<br>鶏肉とごぼうの旨煮<br>しろなの変わりマヨネーズ和え<br>フルーツ缶(パイন)     | 御飯<br>鶏肉のごま味噌焼き<br>さつま芋の煮物<br>白菜の塩昆布和え<br>フルーツ缶(黄桃)          | 御飯<br>干草焼き<br>なすの含め煮<br>三色和え<br>フルーツ缶(りんご)                | 御飯<br>さばのみりん焼き<br>豚肉と蓮根の炒め物<br>キャベツのしそ風味和え<br>フルーツ缶(みかん) | 御飯<br>麻婆豆腐<br>さつま揚げといんげんの炒め物<br>もやしのナムル<br>フルーツ缶(マンゴー)   | 麦ご飯<br>めぬけの香味焼き<br>ちくわと畑菜の煮物<br>きゅうりの酢の物<br>フルーツ缶(カクテル) |
| 成分  | エネルギー 1509kcal<br>蛋白質 54.3g<br>脂質 30.5g<br>食塩 7.7g          | エネルギー 1522kcal<br>蛋白質 54.9g<br>脂質 34.3g<br>食塩 7.7g             | エネルギー 1414kcal<br>蛋白質 57.2g<br>脂質 30.6g<br>食塩 6.8g           | エネルギー 1494kcal<br>蛋白質 56.3g<br>脂質 39.7g<br>食塩 6.2g        | エネルギー 1487kcal<br>蛋白質 59.4g<br>脂質 38.4g<br>食塩 6.9g       | エネルギー 1443kcal<br>蛋白質 61g<br>脂質 34.6g<br>食塩 7.6g         | エネルギー 1458kcal<br>蛋白質 52.2g<br>脂質 29g<br>食塩 8.3g        |
|     | 5月24日<br>日曜日                                                | 5月25日<br>月曜日                                                   | 5月26日<br>火曜日                                                 | 5月27日<br>水曜日                                              | 5月28日<br>木曜日                                             | 5月29日<br>木曜日                                             | 5月30日<br>木曜日                                            |
| 朝食  | 御飯<br>みそ汁(玉葱・豆苗)<br>炒り豆腐<br>なすの和風和え<br>カルシウム牛乳              | 御飯<br>みそ汁(畑菜・油揚げ)<br>厚焼き卵<br>白菜の磯和え<br>カルシウム牛乳                 | 御飯<br>みそ汁(豆腐・大根葉)<br>里芋のそぼろ煮<br>ほうれん草のごま和え<br>カルシウム牛乳        | 胚芽食パン<br>りんごジャム<br>ウインナーソーテ<br>ミモザサラダ<br>カルシウム牛乳          | 御飯<br>みそ汁(大根葉・おつゆ麩)<br>ひじきの煮物<br>小松菜のおかか和え<br>カルシウム牛乳    | 御飯<br>みそ汁(さつま芋・畑菜)<br>厚揚げの吉野煮<br>いんげんのごまマヨ和え<br>カルシウム牛乳  | 御飯<br>みそ汁(南瓜・貝割れ)<br>しらすの卵とじ<br>オクラのお浸し<br>カルシウム牛乳      |
| 昼食  | 御飯<br>お吸い物(素麺・貝割れ)<br>さわらのみそマヨネーズ焼き<br>かぶの水晶煮<br>青梗菜の和風和え   | 御飯<br>コンソメスープ(冬瓜・絹さや)<br>鶏肉のトマトソースかけ<br>じゃがいもの洋風煮<br>コールスローサラダ | 中華丼<br>中華スープ(ワンタン・にら)<br>焼ビーフン<br>カリフラワーの中華和え                | 御飯<br>お吸物(若布・葱)<br>たらのポテト焼き<br>なすの含め煮<br>菜の花のお浸し          | 御飯<br>中華スープ(白菜・きくらげ)<br>中華風卵焼き<br>肉しゅうまい<br>もやしのサラダ      | 御飯<br>みそ汁(なめこ・葱)<br>あじの生姜醤油焼き<br>肉じゃが<br>ほうれん草のドレッシング和え  | 御飯<br>みそ汁(若布・長葱)<br>揚げ豆腐の野菜あん<br>小松菜の炒め物<br>ブロッコリーサラダ   |
| おやつ | おやつ(ドームケーキこしあん)                                             | おやつ(ロールケーキいちご)                                                 | おやつ(蒸しパン)                                                    | おやつ(炭酸饅頭)                                                 | おやつ(あんこ巻き)                                               | おやつ(わらび餅風)                                               | おやつ(マスカットゼリー)                                           |
| 夕食  | 御飯<br>豚肉と野菜のオイスター炒め<br>かぼちゃの煮物<br>ほうれん草のからし和え<br>フルーツ(オレンジ) | 御飯<br>赤魚の揚げ煮<br>しろなの炒め物<br>うどの酢味噌和え<br>フルーツ缶(洋梨)               | 御飯<br>鯖の七味焼き<br>大根の煮物<br>もやしときゅうりの和え物<br>フルーツ缶(みかん)          | 御飯<br>豆腐ハンバーグ<br>たけのことふきの煮物<br>浅漬け(かぶ)<br>フルーツ缶(パイন)      | 麦ご飯<br>白身魚のもろみ焼き<br>切干大根の炒め煮<br>キャベツのポン酢和え<br>フルーツ缶(黄桃)  | 御飯<br>鶏肉の照り焼き<br>青梗菜の煮浸し<br>春雨サラダ<br>フルーツ(キウイ)           | 御飯<br>めばるの煮付け<br>なすのみそ炒め<br>白菜の青じそ和え<br>フルーツ缶(マンゴー)     |
| 成分  | エネルギー 1542kcal<br>蛋白質 56.1g<br>脂質 41.5g<br>食塩 7.3g          | エネルギー 1474kcal<br>蛋白質 58.5g<br>脂質 33.9g<br>食塩 7.1g             | エネルギー 1513kcal<br>蛋白質 60.1g<br>脂質 37g<br>食塩 7.5g             | エネルギー 1375kcal<br>蛋白質 56.3g<br>脂質 34.2g<br>食塩 7g          | エネルギー 1483kcal<br>蛋白質 57.5g<br>脂質 30.5g<br>食塩 7.6g       | エネルギー 1563kcal<br>蛋白質 60.2g<br>脂質 37.5g<br>食塩 7g         | エネルギー 1486kcal<br>蛋白質 56.4g<br>脂質 35.8g<br>食塩 6.8g      |
|     | 5月31日<br>日曜日                                                |                                                                |                                                              |                                                           |                                                          |                                                          |                                                         |
| 朝食  | 御飯<br>みそ汁(もやし・しめじ)<br>ツナとじゃが芋の煮物<br>ほうれん草の白和え<br>野菜ジュース     |                                                                |                                                              |                                                           |                                                          |                                                          |                                                         |
| 昼食  | 御飯<br>コンソメスープ(卵・豆苗)<br>ほきのムニエル<br>アスパラのソテー<br>しろなのわさび和え     |                                                                |                                                              |                                                           |                                                          |                                                          |                                                         |
| おやつ | おやつ(今川焼き)                                                   |                                                                |                                                              |                                                           |                                                          |                                                          |                                                         |
| 夕食  | 御飯<br>豚肉のにんにく醤油炒め<br>冬瓜のくず煮<br>昆布佃煮<br>フルーツ缶(みかん)           |                                                                |                                                              |                                                           |                                                          |                                                          |                                                         |
| 成分  | エネルギー 1516kcal<br>蛋白質 49.5g<br>脂質 39.1g<br>食塩 7.1g          |                                                                |                                                              |                                                           |                                                          |                                                          |                                                         |

※( )の赤字は代替食です。代替食は変更になることがあります。